Ano 31 - número 1626 - 09 a 15 de abril de 2023

Motivação & Sucesso

Invista numa boa iluminação

Luiz Marins

Um dos aspectos mais relevantes para a saúde física e mental dos seres humanos é a iluminação. Sempre fiquei impressionado ao ver que são poucas as pessoas que dão valor a esse aspecto essencial da vida. Nas minhas "Dicas para Viver com Entusiasmo" sempre coloquei a iluminação como fator preponderante, tanto na vida pessoal como profissional.

A iluminação adequada em um ambiente de trabalho é essencial para a produtividade e bem-estar dos colaboradores.

Muitas vezes subestimada, a iluminação pode afetar a saúde ocular, postura, humor e, sem dúvida, o desempenho dos trabalhadores.

Existem muitos fatores a serem considerados ao escolher a iluminação para um ambiente de trabalho: a quantidade de luz, a temperatura da cor, a distribuição da luz e a qualidade das luminárias são alguns dos aspectos que devem ser levados em conta.

A quantidade de luz é um dos aspectos mais importantes a serem considerados. Quando há pouca luz no ambiente de trabalho, os colaboradores podem sofrer de fadiga ocular, dores de cabeça e diminuição da produtividade.

A temperatura da cor é outro fator importante. Lâmpadas com temperatura de cor mais quente (amareladas) podem criar uma atmosfera mais acolhedora, mas podem ser inadequadas para tarefas que exigem maior precisão visual, como trabalhos de escritório e laboratórios. Lâmpadas com temperatura de cor mais fria (azuladas) são mais adequadas para essas tarefas, mas podem criar uma atmosfera fria e desagradável.

A distribuição da luz também é importante. A iluminação uniforme em todo o ambiente é essencial para evitar sombras e garantir que todos os cantos do espaço sejam iluminados adequadamente. Além disso, é importante evitar reflexos em superfícies brilhantes, como monitores de computador.

Por fim, a qualidade das luminárias é um aspecto importante a ser considerado. Luminárias de baixa qualidade podem emitir luz piscante, o que pode levar à fadiga ocular e dores de cabeça. Além disso, luminárias antigas e sujas podem reduzir a quantidade e a qualidade da luz emitida.

Assim, a iluminação adequada é essencial para garantir a saúde, bem-estar e produtividade dos seres humanos. A escolha correta de lâmpadas, temperatura de cor, distribuição de luz e qualidade de luminárias pode fazer toda a diferença.

Por isso, é importante que as pessoas e empresas invistam em uma boa iluminação em seus ambientes, principalmente na casa e no trabalho.

Além disso tudo, é bom lembrar que luz traz alegria, motivação e entusiasmo.

Pense nisso. Sucesso!

PENSE NISSO:

- Tenho visto ambientes de trabalho mal iluminados, escuros, tristes;
- É comprovado que a boa iluminação aumenta a aprendizagem dos alunos em salas de aula;
- Conheço casas de amigos que são verdadeiras cavernas, pintadas com cores escuras e ainda mal iluminadas, tristes e depressivas.

ANTHROPOS
ANTROPOLOGIA EMPRESARIAL

ANTHROPOS MOTIVATION & SUCCESS
motivacao@marins.com.br - www.anthropos.com.br
Assine as mensagens semanais "Motivação & Sucesso"
www.livrariamarins.com.br